Agnès Soral
une comédienne à fond la forme !



© Les films 13

« Un moment d'égarement », *« Tchao Pantin »* de Claude Berry, *« Hommes, femmes mode d'emploi »* de Claude Lelouch… Agnès Soral a déjà tourné dans près de 30 films, 35 téléfilms, joué dans une douzaine de pièces de théâtre. Rencontre avec cette comédienne qui nous séduit par sa personnalité et son sacré tempérament ! Elle l'a encore prouvé en participant à l'émission *« Je suis une célébrité, sortez-moi de là ! »* sur TF1. Elle tourne actuellement *« Camping paradis »*, un téléfilm de Didier Albert (réalisateur de *Dolmen*) pour TF1 et va reprendre au dernier trimestre dans une salle parisienne son one woman show *« Agnès Soral c'est pas du Ronsard »*, qu'elle avait joué en Avignon.

Propos recueillis par Frédérique de Granvilliers

Certaines personnes arrivent totalement à me faire perdre le sourire et là je tombe dans le désespoir. Mais mon arme secrète alors c'est l'humour. J'ai un « petit monstre blagueur » à l'intérieur de moi que j'appelle à la rescousse


© Christine Marie

Vous êtes toujours souriante. Avez-vous un secret pour garder la forme ?

Ça ne va plus être un secret alors ! Garder le sourire c'est presque un tic chez moi. J'avais été prise au piège par Surprise Surprise – l'émission de télévision – où j'ai cru que je perdais la vie en essayant de sauver celle de quelqu'un et j'étais surprise de voir à la diffusion que j'avais tout le temps gardé le sourire !

Néanmoins, certaines personnes arrivent totalement à me faire perdre le sourire et là je tombe dans le désespoir. Mais mon arme secrète alors c'est l'humour. J'ai un « petit monstre blagueur » à l'intérieur de moi que j'appelle à la rescousse. Je m'applique à garder de la superficialité pour compenser la profondeur dans laquelle je pourrais m'enliser. Ma fonction sociale est de soulager les maux par les mots, ceux que j'emprunte à de plus talentueux que moi.

Quand vous êtes malade, avez-vous recours d'abord à l'automédication ? Ou bien faites-vous appel immédiatement à un médecin ?

J'aurais tendance à penser comme la médecine chinoise, dont la fonction est de t'empêcher de devenir malade. En effet, un médecin chinois, on le voit toute l'année, on le paye pour éviter d'être malade et lorsque l'on tombe malade il doit nous soigner gratuitement car… c'est de sa faute ! Je suis donc pour la prévention. J'aime aussi la parcimonie. J'évite donc tout excès. Faire la fête sans m'abîmer (ne pas prendre de café pour tenir le coup, ne pas boire d'alcool etc.). Donc régulièrement je vois des thérapeutes, je me fais réviser, comme une voiture… Et je soigne le terrain, par l'alimentation et par mon hygiène de vie.

Le meilleur somnifère pour la santé c'est faire l'amour

Pour tous les maux habituels (rhumes, douleurs musculaires ou articulaires, mal de tête, insomnies, petits problèmes de peau ou de mauvaise circulation…), utilisez-vous d'abord les médicaments classiques (antalgiques, anti-inflammatoires, antibiotiques médicamenteux), les plantes ou les remèdes homéopathiques ?

Plein de réponses différentes. Par exemple, j'ai été insomniaque, je ne le suis plus. Plutôt que de prendre des médicaments j'ai lutté contre les causes : ne pas boire d'excitants, ne pas manger avant de se coucher, éviter les lectures stressantes, penser à des choses positives et rassurantes.

Je crois à « l'instinctothérapie » et au pouvoir de l'alimentation pour combler les carences

J'ai analysé mon comportement et j'ai rectifié le tir. Le meilleur somnifère pour la santé c'est faire l'amour, à condition d'être bien accompagnée !

J'utilise de moins en moins de médicaments. J'étais hypocondriaque et j'ai réussi à soigner ça chez moi. Sur un tournage quand quelqu'un avait un problème, on venait systématiquement me demander quoi prendre ou mes remèdes de bonnes femmes. Maintenant je sollicite mon corps pour créer ses propres défenses. Je crois à l'instinctothérapie et au pouvoir de l'alimentation pour combler les carences.

Exemples : si un enfant mange des bonbons de préférence acidulés, rouges et jaunes, il a probablement une carence en vitamines C. C'est pour cela qu'il mange des fruits de couleurs rouges et des agrumes de couleur jaune. Si on a envie de « salé » à outrance, il est fort probable qu'on ait des problèmes de sels minéraux. Si on a envie de chocolat, on manque de magnésium… Contre les crampes, je prends du céleri pour son potassium et des bananes, surtout pas mûres sinon le potassium disparaît. Pour le trac et pour lutter contre le tabagisme, j'utilise de l'homéopathie. Ce sont mes trucs, je ne veux pas être poursuivie pour exercice illicite de la médecine.

Je fais de même quand je suis inhibée ou irascible. Pour le nez je soigne le terrain, je bois des tisanes de thym – super aussi pour le teint – sans jeu de mots (rires). Et je prends des oligosols qui renforcent le terrain. J'évite notamment en hiver tout produit de vache qui développe les muqueuses et favorise les rhumes – à bannir le verre de lait avec du miel – Je prends du lait de soja. Eviter le lait de vache empêche l'arthrose et les problèmes d'articulation dus à l'acide urique et à la mauvaise calcification. Le soja prépare aussi à une meilleure ménopause. En effet les asiatiques n'ont pas de problèmes de ménopause. Des recherches anglaises ont prouvé sur un échantillonnage de 400 personnes que celles qui s'alimentaient avec des produits dérivés du soja avaient moins de problèmes à la ménopause.

Pour soigner et dorloter ceux qui vous entourent, avez-vous le même réflexe ?

J'essaie d'apprendre à ma fille Laetitia qui a 17 ans, à lutter contre la supercherie des packagings camouflant la pauvreté d'un produit surdosé en sucre et en produits chimiques pour que ça soit rentable et profitable. Il faut aller vers la vraie alimentation des produits bruts de base. Se croyant supérieur aux animaux on a perdu ce qu'ils savent faire : reconnaître dans la nature ce qui est poison.

> L'ostéopathie n'a pas été reconnue pendant des années alors qu'elle était meilleure pour le mécanisme de l'ossature que les anti-inflammatoires qui créent des ulcères

Avez-vous des connaissances médicales particulières ? Est-ce l'expérience ? Avez-vous recours à des livres pour mieux comprendre un mal ou le guérir (encyclopédie médicale, ouvrage de phytothérapie ou d'homéopathie…)

J'aime connaître. J'ai du mal à m'infantiliser face à une maladie. Je prendrai toujours l'avis de plusieurs sortes de médecine souvent complémentaires, mais qui ne cohabitent pas. L'ostéopathie n'a pas été reconnue pendant des années alors qu'elle était meilleure pour le mécanisme de l'ossature que les anti-inflammatoires qui créent des ulcères. C'est un manque de confiance face à un manque d'éthique de gens mercantiles. J'ai eu des livres puis j'ai arrêté. Ça devenait de la névrose. Mais grâce à mes connaissances, j'ai sauvé mon intégrité physique plusieurs fois. On a failli me faire une totale à 17 ans – je n'aurai jamais eu d'enfant – heureusement comme je n'avais



Agnès Soral avec Coluche dans Tchao Pantin. Elle y incarne le personnage de Lola, une jeune punk, fragile et paumée, le rôle qui la fera véritablement connaître du grand public. Le film connaît un triomphe et elle est nommée aux Césars en 1984, dans la catégorie du meilleur second rôle féminin.

Je crois aux bienfaits des mantras et à la pensée positive



jamais eu d'antibiotiques de ma vie, les médecins ont pu agir. C'est pour cela que je préfère les œufs bio car ceux qui ne le sont pas en contiennent déjà trop et créent chez l'homme une résistance.

Etes-vous déjà allé voir un acupuncteur ? Un homéopathe ? Un ostéopathe ?

Bien sûr. J'ai eu une bronchite chronique asthmatique que j'ai soigné grâce à l'homéopathie et à l'acupuncture et elle est tout simplement sortie de ma vie.

Au cours de votre vie, avez-vous été victime d'une maladie ou d'un accident grave ? Comment vous en êtes-vous sorti(e) ?

J'ai eu plusieurs maladies graves. J'ai eu des graves problèmes de cervicales – une écrasée et deux dégondées suite à un coup du lapin latéral – La médecine traditionnelle m'a proposé de mettre une barre en métal, heureusement j'ai refusé et grâce à la méthode shiatsu d'un grand maître japonais j'ai pu retrouver à 98 % la mobilité de mon cou. Alors que mon invalidité était de 98 %. Pour mon métier, je devais me cacher, j'ai porté une minerve pendant 3 ans, et ça fait deux ans que je suis guérie.

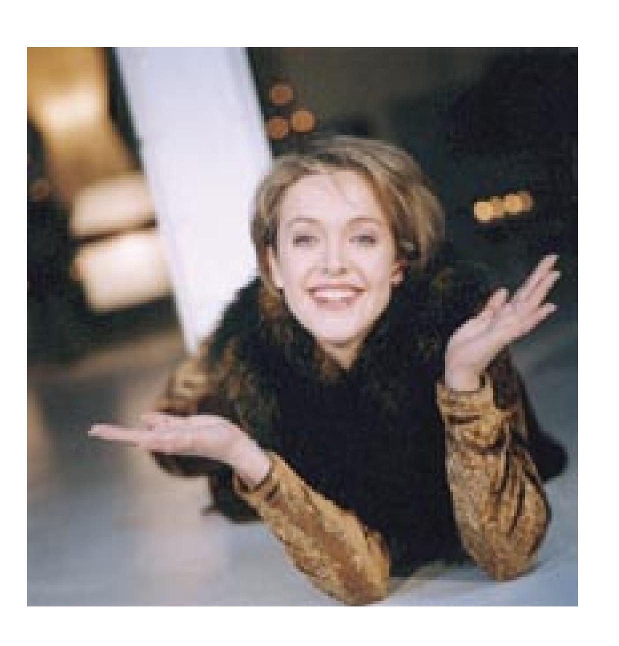
Comment ça s'est passé ? (crainte des aiguilles, manipulations douloureuses, inefficacité totale ou, au contraire, réussite immédiate…). Anecdote amusante avec le praticien (utilisation d'une technique particulière impressionnante, réaction inattendue…)

Il y a des bons et des mauvais praticiens. Un conseil : ne jamais se faire manipuler sans avoir fait une radio. La médecine traditionnelle n'entrevoit que l'évolution dramatique du problème, je reparle de mon cou, et quand je montre les radios actuelles, les médecins pensent à une erreur ! Je n'ai jamais pris d'analgésiques pendant le temps de cette souffrance car je trouve que la douleur est une alarme contre des mouvements qu'il ne faut pas faire. Je faisais des massages pour que mon corps ne se crispe pas et ne prenne pas de mauvaises habitudes.

Etes-vous allée voir un guérisseur ? (Pour quelle raison ? Efficacité…)

Jamais. Je ne porte pas de jugement.

Y a-t-il des méthodes encore peu courantes que vous connaissez bien et qui vous sont utiles pour vous maintenir en bonne santé (relaxation, digitopuncture, aromathérapie, élixirs du Dr Bach, etc.) ?



Je crois aux bienfaits des mantras et à la pensée positive. Et je suis très shiatsu. Je crois à l'énergie que donne la nature, notre mère nourricière. Je suis atterrée de voir qu'on attend les grosses catastrophes pour faire quelque chose. Merci Bush.

Chanter c'est extrêmement bon pour le moral même si on chante comme un pied

Baisse de moral, déprime passagère, ça arrive à tout le monde. Avez-vous un truc pour sortir plus vite la tête hors de l'eau ?

Penser positif, mantras, rigoler avec les copines, danser… Chanter c'est extrêmement bon pour le moral même si on chante comme un pied.

Connaissez-vous des trucs de grand-mère qui marchent à tous les coups (contre les angines, pour préserver sa voix, pour lutter contre les

Pour éviter d'avoir des cernes noires, je bois des ampoules de radis noir bio pour nettoyer le système hépatique



vieilles douleurs, pour éliminer un mal de tête, une gueule de bois...). Anecdote éventuelle.

J'en connais trop ! Pour éviter d'avoir des cernes noires, je bois des ampoules de radis noir bio pour nettoyer le système hépatique. Si la vue baisse, il faut prendre des ampoules d'extraits de myrtilles, on dit que ça lave la vue !

Pratiquez-vous un sport ?

Je fais de la salsa cubaine. J'ai pratiqué beaucoup de sports de plein air (parachutisme, varappe, natation en milieu naturel, VTT...) Je continue de temps en temps. Mes cervicales ont freiné mon côté casse-cou.

Faites-vous de la gymnastique ? du stretching ?

Je fais de la barre au sol avec une danseuse (ou seule) en insistant sur le maintien. Avec ces postures (comme bien dégager les épaules), on prend soin de résister à la vieillesse, notamment au dos qui se voûte. Je suis contre la gonflette et les sports en groupe où on essaie de formater un corps pour qu'il ressemble au troupeau et où on oublie que chaque personne est unique.

Faites-vous attention à ce que vous mangez ?

Je suis contre les régimes et je fais extrêmement attention à ce que je mange. De tout et de très bonne qualité. En évitant les produits chimiques. J'aime faire mon marché – un conseil : il faut faire ses courses quand on n'a pas faim sans être gavée et poser les vraies questions aux maraîchers. Je prends du poisson de ligne sauvage (je me méfie des farines animales.)

Je réfléchis aux saisons, je favorise les produits régionaux. J'adore faire le plein d'herbes chez les Asiatiques.

Je ne vais pas que vers le bio. Par exemple, je suis fan des confitures, pas bio mais sans conservateur, ni colorants. Un bon arôme et le goût prouvent que ce sont des fruits cueillis en pleine maturité avec soin. Pour les sablés, les speculos. Je lis les compositions et je suis inscrite à Greenpeace qui communique les listes de produits qui ne sont pas clairs. J'adore faire la cuisine, je vais très peu au restaurant.

Je présume que vous choisissez des vins bio ?

Gagné ! Pour moi, un vin bio de l'année est meilleur qu'un bordeaux qui a 2-3 ans et est encore un peu amer. Il raconte tout de suite la nature, la grappe. Mais c'est pour mes amis, je ne bois pas d'alcool.

Allez-vous en thalasso ?

J'y suis allée beaucoup, à la Baule et à Deauville. Depuis longtemps je n'y suis pas retourné. Les derniers voyages que j'ai fait c'était pour voir des oiseaux et en thalasso il n'y en a pas tellement. Si des mouettes ! En tous cas beaucoup moins de variétés. Aux Etats-unis dans le Massachusetts et à Rhode Island, on trouve des centaines d'espèces et leurs chants sont fabuleux. On dirait du Mozart ou du Beethoven.

Votre premier geste du matin ?

M'étirer et boire de l'eau. Je varie les eaux toutes et volontairement. Mais je ne fais pas confiance à l'eau du robinet.

Vos secrets pour avoir une si jolie peau ?

Pas de soleil, pas d'alcool, pas de cigarette, un café par jour seulement et boire de l'eau. ■

Ses rôles au Théâtre

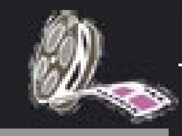
A la fin des années quatre-vingt, Agnès Soral aborde la scène et joue successivement en 1989 *Le garçon d'appartement* de Gérard Lauzier et *Des journées entières dans les arbres* de Marguerite Duras, avant d'enchaîner l'année suivante avec *La facture* de Françoise Dorin.

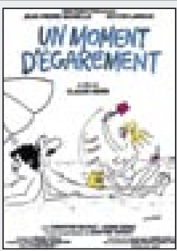
• Elle est en 1991 la *Calamity Jane* de Jean-Noël Fenwick, avant de mettre en scène elle-même en 1993, à la Cartoucherie de Vincennes.

• En 1994, la comédienne participe à l'adaptation de *Chantecler* de Rostand par Jérôme Savary puis à *Dawn Town Project*, un spectacle musical mis en scène par Charlélie Couture en 1995, avant de jouer dans *L'assemblée des femmes* d'Aristophane en 1996, et dans *Le Château en Suède* de Sagan en 1997.

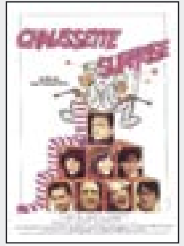
• Plus récemment, elle a encore joué dans *Maître Puntilla et son valet Matti* de Brecht à la Comédie de Saint-Etienne, dans *Les héritiers* d'Alain Krief et participé à une tournée avec *Une chatte sur un toit brûlant*, de Tennessee Williams.

FILMOGRAPHIE





Un moment d'égarement
Claude Berri
1977



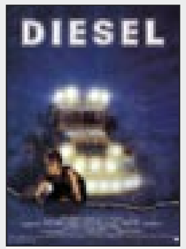
Chaussette surprise
Jean-François Davy
1978



Tchao pantin
Claude Berri
1983



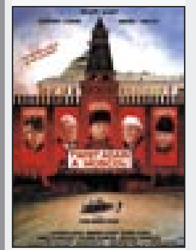
Réveillon chez Bob
Denys Granier-Deferre
1984



Diesel
Robert Kramer
1985



Killingcars
Michael Verhoeven
1985


Twist again à Moscou
Jean-Marie Poiré
1986



I Love you
Marco Ferreri
1986



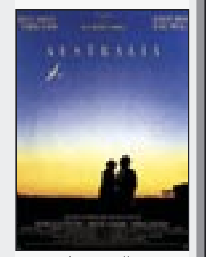
Bleu comme l'enfer
Yves Boisset
1986



Prisonnières
Charlotte Silvera
1988

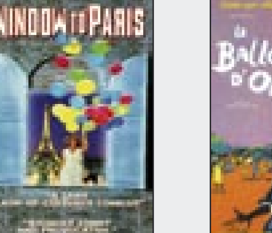


Trois sœurs
Margarethe Von Trotta
1988

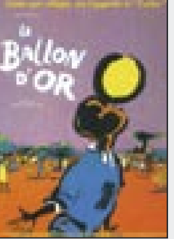

Australia
Jean-Jacques Andrien
1989



Après après-demain
Gérard Froz-Coutaz
1990



Salades Russes (Window to Paris)
Youri Mamine
1993



Le ballon d'or
Cheik Doukouré
1993



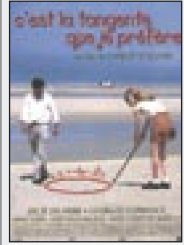
Parfait amour !
Catherine Breillat
1995



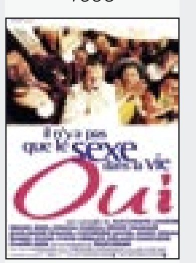
Le roi des aulnes
Volker Schlöndorff
1996



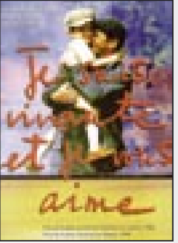
Hommes, femmes mode d'emploi
Claude Lelouch
1996



C'est la tangente que je préfère
Charlotte Silvera
1996



Oui
Alexandre Jardin
1996



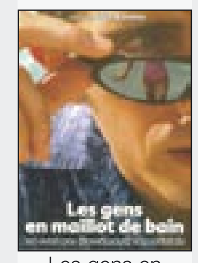
Je suis vivante et je vous aime
Roger Kahane
1997



Ça n'empêche pas les sentiments
Jean-Pierre Jackson
1998



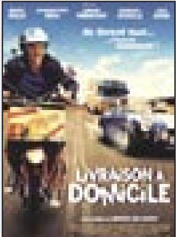
Comme une bête
Patrick Schulmann
1998



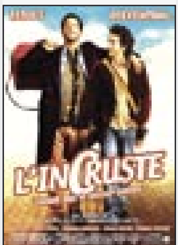
Les gens en maillot de bain
Eric Assous
2000



Les filles, personne s'en méfie
Charlotte Silvera
2001



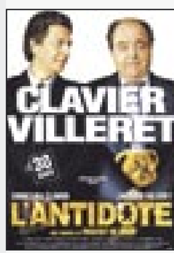
Livraison à domicile
Bruno Delahaye
2003



L'incruste
Corentin Julius
2004



Le Genre humain
Claude Lelouch
2004



L'antidote
Vincent De Brus
2004



Les brigades du tigre
Jérôme Cornuau
2006